



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ LAHANA KAPAMASI (KONYA)

Malzemeler:

1 küçük lahana
10 sb su
1 yk tuz(lahanayı bekletmek için)
1 kg az yağlı kuzu kuş başı eti
2 yk sadeyağ
2 baş soğan
1 yk salça
2 sb et suyu
1 tk karabiber
1 tk kırmızı biber
Yeterince tuz.

Yapılışı:

Lahanayı sap kısmından bıçak batırarak oyun, sapını alın. İcini dış kısmından 3-4 yaprak bırakacak şekilde oyun, çıkarın, tuzlu suda 10-20 dk bekletin, yıkayıp süzgece alın. Tencereye eti yıkayıp koyun. Et bıraktığı suyu çekince soğanı, yağı koy kavurun, salçayı koyup karıştırın. Suyu, biberleri, tuzu ilave edin, etler yumuşayınca kadar pişirin. Suyunu süzün. Lahananın içine çok az tuz atın. Etleri doldurun, üzerine lahana yapraklarını yerleştirin. Tencereye doldurulan kısım altta kalacak şekilde yerleştirin. Etlerin süzülen suyu azalmışsa 2 su bardağına tamamlayın, tencereye dökün. Çok hafif ateşte lahanalar yumuşayınca kadar pişirin. Suyunu dikkatlice süzdürün. Büyük bir tabağa ters yüz edin. Tekrar ters yüz ederek dip kısmı aşağıda kalacak şekilde tabağı düzenleyin, yemeğin suyunu kenarlarına dökün, sofraya alın.

Not: Konya sebze mutfağını, Konya'da yetişen sebzeler şekillendirir. Konya mutfağında sebzeler etli , sadeyağ veya tereyağlı , zeytinyağlı ve közleme olarak pişirirler.